





DOSSIER
EAU LIBRE – MODE D'EMPLOI











Version 1 – JANVIER 2010

I- REGLES DE BASE



L'Eau Libre est une discipline de la Natation. Elle est régie par les règles de la **F**édération **I**nternationale de **NA**tation (**FINA**) sur lesquelles s'appuient la **L**igue **E**uropéenne de **N**atation (**LEN**) et la **F**édération **F**rançaise de **N**atation (**FFN**).

Le règlement pour les compétitions d'Eau Libre est basé sur celui de la Natation Course, auquel des règles spécifiques ont été ajoutées pour prendre en compte les spécificités de la pratique en milieu naturel.







I-1. L'EQUIPEMENT

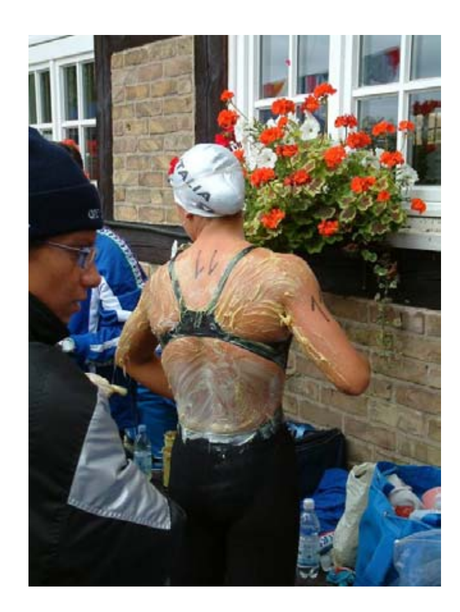
En accord avec les règles de la Natation Course, le nageur porte un seul maillot (pas de combinaison), une paire de lunettes, 2 bonnets maximum et, éventuellement, des bouchons d'oreille. **RIEN D'AUTRE !**

S'il fait froid, l'usage de graisse (graisse à traire, vaseline, lanoline…) est autorisé.

La graisse est surtout nécessaire aux endroits de frottement (aisselles, entre-jambes, bretelles de maillot pour les dames,…).

Mais point trop n'en faut ! Ne faites pas comme cette italienne à Postdam (Allemagne), même s'il fait froid ...la peau ne respire plus !

Pour l'appliquer, prévoir de mettre des gants de latex, ou mieux, le faire faire par son entraîneur. En effet la graisse sur les mains devient un handicap car elle modifie les appuis dans l'eau. Pour les mêmes raisons, il faut faire attention, dans un peloton, de ne pas "s'essuyer" les mains sur un nageur enduit de graisse…





La Natation en Eau Libre se pratique en extérieur :

- *prévoir un survêtement,*
- *une parka, si nécessaire, en fonction de la météo,*
- *et ne pas oublier des chaussures pour se protéger les pieds.*

Rappel succinct du règlement :

Toutes les compétitions de Natation en Eau Libre doivent être des épreuves de nage libre.

Aucun nageur n'est autorisé à utiliser ou à porter un dispositif qui puisse accélérer sa vitesse, augmenter son endurance ou sa flottabilité. Des lunettes de natation, un maximum de deux bonnets, un pince-nez et des bouchons pour oreilles peuvent être utilisés.

Les nageurs peuvent être autorisés à utiliser de la graisse ou toute autre substance analogue mais cette utilisation, selon l'avis des Juges-Arbitres, ne doit pas être excessive.

II- AVANT LA COURSE



II-1. L'ACCUEIL

En arrivant sur le lieu de compétition, le nageur doit se rendre à l'accueil pour confirmer sa présence, prendre connaissance de son numéro de course, recevoir son dossier et se renseigner sur les conditions de course.



Le nageur doit s'enquérir principalement des horaires pour le Marquage, la Réunion Technique, l'heure de Départ, etc..., il peut y avoir des changements.

Il se renseignera aussi sur la température de l'eau.

En fonction des conditions météo et de la température de l'eau, il est encore temps de revoir ses ambitions à la baisse et de raccourcir sa distance de course.

Ne pas chercher absolument à dépasser ses limites !

Rappel succinct du règlement :

La température de l'eau sera de 16°C au minimum. Elle devra être vérifiée le jour de la course, deux (2) heures avant le départ au milieu de l'épreuve à une profondeur de 40 cm.

II-2. LE MARQUAGE

Quand l'annonce du début du marquage est faite, le nageur se rend auprès des officiels de marquage qui inscrivent son numéro de course sur les bras, les omoplates et les mains. Ils en profitent pour vérifier que les ongles de mains et de pieds ne sont pas trop longs.

Pour faciliter le repérage des nageurs dans l'eau, l'organisateur peut imposer le port d'un bonnet numéroté. **Il ne faut pas le refuser**.



Le passage par le marquage est l'occasion pour les officiels de marquage de vérifier le respect du règlement, en particulier pour les ongles et le port de bijoux ou de piercings.



Pour être efficace, le marquage doit respecter des règles (taille des chiffres, formes, positionnement, etc…), il doit être fait par les officiels dont c'est la tâche et **non par les nageurs ou par les entraîneurs.**



Avant de se rendre au marquage, penser à :

1- Se couper ses ongles,
2- Enlever ses bijoux (Montres, bagues, piercings…),
*3- Ne pas mettre de graisse **avant** le marquage,*
4- Porter son maillot de compétition.

II-3. LA REUNION TECHNIQUE

Avant la course, une Réunion Technique est organisée pour présenter la course. C'est un moment important de la compétition et les nageurs doivent **obligatoirement** y participer.



Le Juge-Arbitre de l'épreuve va décrire, point par point, les spécificités de la compétition :

- Le parcours à l'aide d'un plan,
  - préciser le sens de passage des bouées,
  - le nombre de tours,
  - la procédure de départ,
  - le temps limite de course,
  - etc…
- Les conditions de course : température de l'eau, de l'air, les courants, marées,…

Il va en profiter pour rappeler les règles sportives générales, (normalement tout nageur est sensé les connaître).

Il va décrire le dispositif de sécurité et rappeler les règles à appliquer en cas de problème.



Il faut écouter attentivement et ne pas hésiter à poser des questions.

Il n'y a pas de questions "idiotes"



II-4. L'APPEL

Environ 10mn avant le départ. L'officiel "Commis de Course" appelle les nageurs à se présenter dans l'aire de départ pour les compter avant la mise à l'eau.



C'est le Commis de Course –et lui seul- qui donne l'ordre de mise à l'eau. A son signal, les nageurs rejoignent la ligne de départ.

Le comptage participe à la sécurité des nageurs, il faut rester discipliné et faciliter le travail des officiels.

III- LA COURSE



III-1. LE DEPART

Le départ se fait soit, en ligne dans l'eau, soit en plongeant d'un ponton.

Pour les départs en ligne les nageurs doivent s'aligner le long d'une corde ou sous une ligne en hauteur.

Le Juge-Arbitre prévient du départ en mettant les nageurs aux ordres du starter par une série de petits coups de sifflet tout en pointant son drapeau vers le starter.







Le Starter donne le départ par un signal sonore (coup de sifflet, corne de brume, klaxon, …) et en abaissant simultanément un drapeau.

En cas de départ plongé, le signal de départ sera précédé d'un ordre "A vos marques". Les nageurs mettent alors au moins un pied en avant de la plateforme de départ. Le départ est ensuite donné comme lors d'un départ dans l'eau.

Le départ en groupe est assez "physique", veillez à ne pas prendre de mauvais coups, involontaires, dans un peloton trop dense.

Rappel succinct du règlement :

Toutes les compétitions de Natation en Eau Libre commenceront avec tous les compétiteurs positionnés, soit sur une plateforme fixe, soit dans une profondeur d'eau suffisante pour que les nageurs puissent commencer à nager au signal du départ.

Lorsque le départ est donné à partir d'une plateforme fixe, la position des compétiteurs sur la plateforme est déterminée par tirage au sort.

Les nageurs sont tenu informés du temps restant avant le départ. Toutes les minutes dans les 5 minutes précédant le départ.

Le Juge-Arbitre en Chef doit indiquer par un drapeau levé verticalement et des coups de sifflet brefs que le départ est imminent et signaler que la compétition est sous les ordres du starter en pointant le drapeau vers le starter.

En cas de départ plongé, à la commande "A vos marques !" du starter, les nageurs doivent prendre une position de départ avec au moins un pied à l'avant de la plateforme. Cet ordre n'existe pas en cas de départ dans l'eau.

Le starter donne le départ lorsqu'il estime que tous les nageurs sont prêts.

Le signal de départ doit être à la fois audible et visuel.

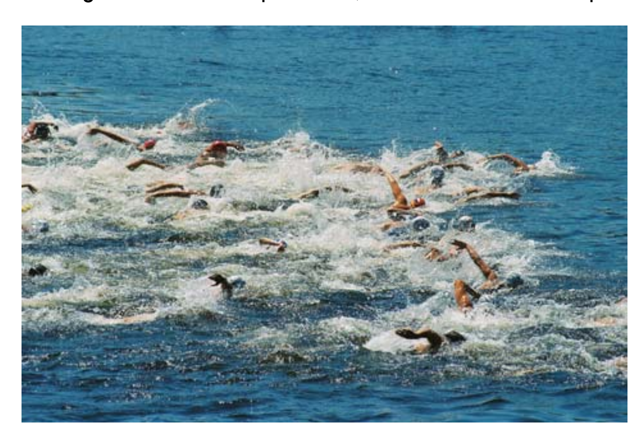
Si le Juge-Arbitre pense qu'il y a eu un quelconque avantage au départ, le compétiteur fautif se verra attribuer un carton jaune ou rouge en accord avec la règle OWS 6.3.

III-2. SUR LE PARCOURS

Après le départ, les nageurs vont courir en peloton. Ils peuvent être guidés par un kayak qui ouvre la route (ce n'est pas obligatoire).

Petit à petit le peloton s'étire et les nageurs doivent se guider eux-mêmes en levant la tête et en prenant des repères pour s'aligner sur les bouées.

Lorsque des kayaks encadrent la course, ils sont principalement là comme "Saint-Bernard" pour assurer la sécurité. Si un nageur s'écarte du parcours, ils se contentent uniquement de le remettre sur la bonne trajectoire, pas de le guider.



Il ne faut pas dépasser ses limites, en cas de problème le nageur doit se mettre sur le dos, le bras à la verticale. Un des bateaux de sécurité prévu à cet effet viendra le chercher pour le ramener au bord. Surtout, ne pas regagner la berge par ses propres moyens : les secouristes doivent être informés de l'abandon du nageur.

Un Juge-Arbitre navigue à côté des nageurs pour surveiller le respect du règlement pendant la course. En cas d'infraction, il peut simplement siffler pour faire comprendre qu'il y a violation du règlement, mais aussi donner un avertissement (carton jaune), voire disqualifier le nageur (carton rouge).

La procédure est la suivante le juge se positionne près du nageur, siffle, indique sur une ardoise le numéro du nageur fautif et lève un drapeau (ou un carton) jaune ou rouge selon la sanction.

Attention, deux avertissements équivalent à une disqualification.

Un nageur disqualifié doit immédiatement sortir de l'eau.



Rappel succinct du règlement : Procédure de disqualification

Si, de l'opinion du Juge-Arbitre en Chef ou des Juges-Arbitres, un nageur, par lui-même ou par l'intermédiaire de son représentant désigné, ou de son bateau d'escorte, tire avantage par violation du règlement ou en ayant un contact intentionnel avec un autre nageur, la procédure suivante sera appliquée :

1ère infraction :

Un *drapeau jaune* et une carte portant le numéro du nageur seront levés pour signaler et informer le nageur qu'il viole le Règlement.

2ème infraction :

Un *drapeau rouge* et une carte portant le numéro du nageur seront levés par le Juge-Arbitre (OWS 3.6) pour signaler et indiquer au nageur qu'il viole une seconde fois le Règlement. Le nageur sera disqualifié. Il doit quitter l'eau immédiatement et être placé dans un bateau d'escorte, et ne plus prendre part à la compétition.

III-3. LE PASSAGE DES BOUEES

Les bouées doivent être contournées comme indiqué lors de la Réunion Technique.

Si une bouée n'est pas passée correctement, le Juge de Virage le signale par des coups de sifflet. Pour ne pas être disqualifié, il faut alors revenir en arrière et passer correctement la bouée. (Même au risque de perdre une ou plusieurs places…).







***L**e passage des bouées est souvent un moment critique de la course, pensez à observer les adversaires !*

III-4. L'ARRIVEE

L'arrivée se juge "à la touche".

L'arrivée est signalée par des éléments verticaux (drapeaux, mâts,…).

Deux lignes d'eau en forme d'entonnoir amènent le nageur vers la plaque d'arrivée.

Si le nageur manque l'entrée de l'entonnoir, il doit revenir en arrière pour passer correctement les bouées qui indiquent l'entrée du chenal d'arrivée. Si le nageur passe en-dessous des lignes d'eau qui délimitent l'entonnoir d'arrivée, il sera disqualifié.

Le nageur doit **ABSOLUMENT** toucher la plaque pour être classé.



III-5. LE RAVITAILLEMENT



Généralement, sur les courses de 10km et plus, une plateforme de ravitaillement est prévue et organisée. Seuls les "coachs" choisis par les nageurs sont autorisés à ravitailler.

Le nageur peut prendre sur lui du ravitaillement (tubes individuels) qu'il mettra dans son maillot.

Attention à la règle OWS 6.7, "un nageur n'a pas le doit de s'appuyer sur un objet fixe ou flottant." **C'est un critère de disqualification**.

Le ravitaillement est un moment crucial de la course, le positionnement, et le moyen de reconnaissance de l'entraîneur sur le ponton est très important.





Rappel succinct du règlement :

Un nageur qui se tient debout sur le fond pendant la course ne sera pas disqualifié, mais il n'a pas le droit ni de marcher ni de sauter.

Les nageurs ne doivent pas s'appuyer sur un objet fixe ou flottant et ne doivent pas toucher ou être touchés par leur bateau d'escorte ou son équipage.

IV- APRES LA COURSE



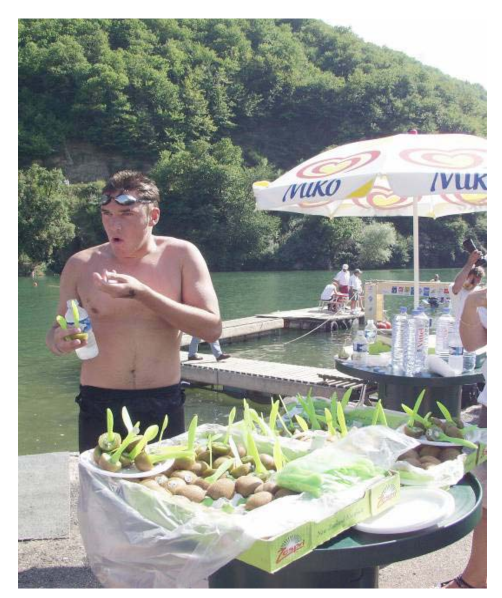
IV-1. APRES L'ARRIVEE

La plaque passée, la course est finie, pas l'épreuve !

Le commis de course "canalise" les nageurs pour confirmer l'arrivée. Le cas échéant, le nageur restitue le bonnet d'organisation. Les services de secours surveillent l'état général des compétiteurs.

Si un nageur ne se sent pas bien, il faut qu'il se signale aux services de secours. Il n'y a pas de honte à se sentir faible, l'Eau Libre est une discipline exigeante physiquement.





Une fois sorti de l'eau, après s'être couvert, le nageur va au lieu de collation pour se restaurer. A ne surtout pas négliger après l'effort…

IV-2. LES RECOMPENSES

Le nageur s'informe de son classement sur les affichages.

En fin de réunion, l'organisateur procède souvent à des remises de récompenses par catégories d'âges en plus du classement général.

Par courtoisie envers les organisateurs, il faut respecter ces cérémonies et rester présent pour recevoir sa récompense.



Un petit "Merci" aux organisateurs avant de repartir ne coûte pas cher et, généralement, fait plaisir.




Ce petit guide, sans être exhaustif, doit vous permettre de vivre dans les meilleures conditions vos premières participations à des épreuves d'Eau Libre et vous donner le goût de poursuivre l'expérience.

Bonne compétition !

La Commission Eau Libre